EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

MÉRIBEL
+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon BP1, 73550 Les Allues

brides-bains
+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire BP28, 73570 Brides-les-Bains

MOBILITÉ
MOBILITY

- En télésiège *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- Navettes gratuites *Free shuttles*
- Navettes payantes, vendredi et le samedi *Pay shuttles Friday and Saturday*
- Balades en poussettes *Stroller rides*
- Interdit aux chiens *No dogs allowed*
- Chiens en laisse obligatoire *Dogs on leash compulsory*

DIFFICULTÉ
DIFFICULTY

- Très facile *Very easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*
- Très difficile haute montagne *Very hard high mountain*
- Sentiers de liaisons *Linking trails*

POINTS D'INTÉRÊT
POINTS OF INTEREST

- Offices de tourisme *Tourist offices*
- Achat forfaits *Lifts summer passes*
- TOILETTES *Toilets*
- Refuges *Mountain refuges*
- Panoramas *Panoramic views*
- Restaurants *Restaurants*
- Aires de pique-nique *Picnic areas*
- Fermes pédagogiques *Educational farms*
- Lacs *Lakes*
- Sommets *Summits*
- Limites Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park borders*

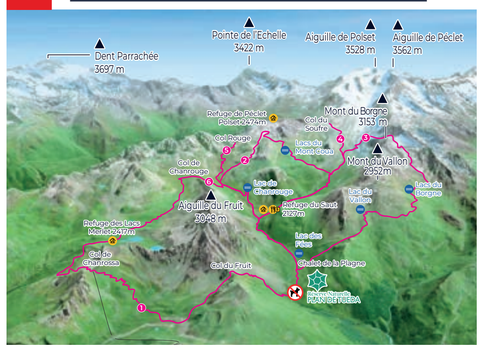
RESTAURANTS SUR LES SENTIERS
RESTAURANTS ON THE TRAILS

1. Le Clos Bernard +33 (0)4 79 00 00 07
2. Le Blanchot +33 (0)4 79 00 55 78
3. Refuge du Christ +33 (0)6 95 73 20 90
   Refuge de la Traye +33 (0)4 58 24 04 04
4. L'Arpasson +33 (0)4 79 08 54 79
5. La Buvette de Tuéda +33 (0)7 65 17 82 37
6. Le Refuge du Plan +33 (0)6 89 23 85 68
7. Le Refuge du Saut +33 (0)9 74 77 60 38

QUELQUES SUGGESTIONS D'ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES
SOME SUGGESTIONS FOR HIKING ITINERARIES

N°		CIRCUIT *CIRCUIT*	NOM *NAME*	D+ *ASCENT*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
1		Boucle / *loop*	Sentier de la poésie	160	160	4,2 km	Les Allues	Les Allues
2		Boucle / *loop*	Chemin des moulins	199	199	2,8 km	Les Allues	Les Allues
3		Aller-retour / *round trip*	Plantin	78	78	2,3 km	Méribel-Village	Méribel-Village
4		Boucle / *loop*	Petite Rosière	233	233	4,7 km	Méribel	Méribel
5		Decente / *decent*	TC Tougnète 1 / le Hameau / Méribel-Mottaret	8,5	484	4,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
6		Aller-retour / *round trip*	Sentier des animaux	160	160	3,3 km	Altiport	Altiport
7		Boucle / *loop*	Réserve Tueda (Promenade confort)	21	21	1,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1		Boucle / *loop*	Villarnard	428	428	8,3 km	Les Allues	Les Allues
2		Boucle / *loop*	Circuit des villages par la Gittaz ou Cruet	370	370	6,8 km	Les Allues	Les Allues
3		Descente / *descent*	Descente aux Allues	/	292	2,8 km	Méribel-Village	Les Allues
4		Montée / *ascent*	Montée Altiport ou Morel	270	/	1,9 km	Méribel-Village	Altiport ou Méribel
5		Boucle / *loop*	Circuit des Villages	482	482	10 km	Méribel	Méribel
6		Boucle / *loop*	Sentier de Morel	330	330	7,7 km	Méribel	Méribel
7		Boucle / *loop*	Pracoua - Les Granges	342	342	4,8 km	Méribel	Méribel
8		Montée ou descente *Ascent or descent*	Au fil de l'eau (montée)	251	/	2,8 km	Méribel	Méribel-Mottaret
9		Boucle / *loop*	Plaigny – Cotilles	185	185	6,6 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (le Blanchot)
10		Boucle / *loop*	Forêt du Fontany	265	265	5,4 km	Altiport (Le Blanchot)	Altiport (le Blanchot)
11		Boucle / *loop*	Sentier botanique	120	120	2,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
12		Boucle / *loop*	Explore Games	110	110	4,2 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
13		Boucle / *loop*	Chemin du Creux de l'Ours	225	225	4,5 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
1		Boucle / *loop*	Forêt de Villarlurin	820	820	10,5 km	Le Villard	Le Villard
2		Boucle / *loop*	Col de la lune - Dos de Crêt Voland	888	888	13,3 km	Le Villard	Le Villard
3		Boucle / *loop*	Sentier des baigneurs	668	668	7,4 km	Les Allues	Les Allues
4		Boucle / *loop*	Grand Lac par Chandon et Gremaillet	989	989	11,4 km	Les Allues	Les Allues ou Méribel
5		Descente / *descent*	Sentier des Crêtes descente par les Allues	399	1686	14,6 km	Méribel	Les Allues ou Méribel
6		Descente / *descent*	TC Tougnète et descente	13	984	7,4 km	Méribel	Méribel
7		Boucle / *loop*	Col de la Loze	620	620	8,6 km	Altiport	Altiport
8		Descente / *descent*	Creux loup - descente sur Les Allues ou Brides-les-Bains	388	984	9,3 km	Altiport	Les Allues ou Brides-les-Bains
9		Descente / *descent*	TC Pas du Lac - Col du Fruit Bois des Ramées	215	1211	8,8 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
10		Montée ou descente *Ascent or descent*	Bois des Ramées – Refuge du Saut	525	525	13,9 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret
11		Descente / *descent*	TC Pas du Lac descente de la Saulire	5	1003	7,9 km	Méribel-Mottaret	Les Allues ou Méribel
1		Boucle / *loop*	TC Tougnète – Lac de la Chambre	683	1410	17,2 km	Méribel	Méribel-Mottaret
2		Boucle / *loop*	Tour des Lacs	1288	1288	20,3 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

1 RANDONNÉES DEPUIS LE REFUGE DU SAUT
HIKING TRAILS FROM THE REFUGE DU SAUT



CONSEIL POUR LES RANDONNÉES S2 ET S3 *ADVICE FOR HIKES S2 AND S3*
Etre accompagné d'un professionnel : certains passages techniques nécessitent du matériel et ne sont pas balisés. *Be accompanied by a mountain guide: some difficult parts require special equipment and are not marked out.*

2 RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA
PLAN DE TUÉDA NATURAL RESERVE

CHIENS EN LAISSE *DOGS ON LEASH*
Les chiens sont admis exclusivement tenus en laisse jusqu'au refuge du Plan.
Dogs are only allowed on a leash up to the Plan's refuge.

GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS
MOUNTAIN GUIDES

Nos guides et accompagnateurs sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée ou sur plusieurs jours. Au programme : randonnées en moyenne et haute montagne, nuits en refuge, orientation, marche nordique, visite des villages, goûters, stages pour enfants, escalade, etc.
Our mountain guides are available every day to offer you half-day, full-day or multi-day excursions. The programme includes: high and mid-mountain hikes, nights in refuges, orienteering, nordic walking, villages visits, food tastings, courses for children, rock climbing and more.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Bureau des guides et accompagnateurs, Maison du Tourisme
+33 (0)6.43.89.72.91 / www.guides-meribel.com

Terres d'Évasion – Moyenne montagne
Méribel centre : + 33 (0)6.09.40.20.28
www.terresdevasion.com

Alpine Randonnée – Moyenne montagne
Mottaret Le Hameau : +33 (0)6.23.87.83.40

GUIDE MÉRIBEL RANDO
MERIBEL HIKING GUIDE

Le guide est en vente à 5€ dans les Offices de Tourisme.
The guide is on sale for €5 at Tourist Offices.

MÉRIBEL EXPLOR GAMES

Informations disponibles auprès des Offices de Tourisme. *Information available from Tourist Offices.*

Télécharger sur l'App Store — GET IT ON Google Play

ITINÉRAIRES TRAIL
TRAIL RUNNING PATHS

Téléchargez nos parcours de trails.
De 5 à 50 km.
Download our trail routes.
From 5 to 50 km.

GUIDE DU PATRIMOINE
HERITAGE GUIDE

NAVETTES *SHUTTLES*

TROUVER VOTRE NAVETTE AVEC L'APPLICATION 3 VALLÉES
FIND YOUR SHUTTLE WITH THE 3 VALLÉES APP

MÉRIBEL — NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS *FREE SHUTTLES EVERY DAY*

brides-bains — NAVETTES PAYANTES LES VENDREDIS ET SAMEDIS *PAID SHUTTLES ON FRIDAYS AND SATURDAYS*